

ESPERANTISTA VEGETARANO

Bulteno (fondita en 1914) de la
TUTMONDA ESPERANTA VEGETARA ASOCIO
(fondita en 1908)

Nova Serio : N-ro 4 – Aprilo 1972

Redaktanto : Ernesto Váňa
DUDINCE okres Zvolen, Slovakio, ĈSSR

El la enhavo:

Eldonanto : Christopher Fettes
Saint Columba's College, Rathfarnham, Dublin 14, Irlando

STRUKTURO de TEVA

Administranto, kaj Redaktanto de EV: Ernesto Váňa (Ĉeĥoslovakio)
Kasistino: S-ino Ottolie Landheer van der Vies (Nederlando)
Bankadreso: Amro Bank, Grote-Houtstraat, Haarlem
Eldonanto de EV: Christopher Fettes (Irlando)

Landaj Reprezentantoj de TEVA

Argentino: F-ino Sara Laissue, Warnes 397–4º–5, BUENOS AIRES.
Brazilo: D-ro Braz Cosenza, Av. Treze de Maio 47, S. Loja S.208, RIO-GB.
Britujo: S-ro H. Bing, 45 Rempstone Road, E. Leake, Loughborough, Leics.
Bulgario: S-ro Ganĉo Damjanov, Kazanlâk, Makariopolski 5.
Ĉeĥoslovakio: S-ro Ernesto Váňa, DUDINCE okres Zvolen, Slovakio.
Francio: S-ino A Boyet, Lebas 3, 49 - ANGERS.
Germanio (GFR): Eo-Centro, Hasslocherstr.17, 6730 NEUSTADT.
" (DDR): S-ro Walter Etzold, Triftweg 6, LEIPZIG S-3.
Hispanio: S-ro L. Armadans, Pl. Sacr. Familia 4-4º-3ª, BARCELONA-13.
Hungario: S-ro Dr. Kottán Béla, Nagyváradi út 58, GYULA.
Irlando: S-ro C. Fettes, S. Columba's College, Rathfarnham, DUBLIN 14.
Nederlando: S-ino O. Landheer v/d Vies, M. Bauerlaan 7, AERDENHOUT.
Novzelando: S-ro D. MacGill, 11 Wyndham Road, PINEHAVEN-SILVERSTR.
Pollando: S-ro Romuald Jalowieczki, ul. Jesionowa 4, m.34, KIELCE.
Portugalio: S-ro Jorge Branco, R. Do Alecrim 38, 3º, LISBOA - 2.
Rumanio: S-ro R. Pătrascu, St. Pomp. Manoliu, G2-ap.75, BUCURESTI-39.
Sovetunio: S-ro Obodovskij, abon. jašč.163, KALININGRAD - obl.236000.
Svislando: S-ino G. Weigelt, Gurtengartenstr.12, CH-3028 SPIEGEL b. BERN.
Usono: S-ro J. Parkerson, Box 17463, LOS ANGELES, Calif. 90017.

ANONCOJ

SINCERAN DANKON al niaj subtenantoj-donacintoj: Belgio: Haarem/3.49 DM; Britujo: Capp/£1, Lidiard/£1; Bulgario: Bakarov/1, Birov/6, Bjandov/4, Boĵulova/5, Cankov/5, Ĉerneva/5, Haĝiev/5, Hjuseinov/5, Hristov/5, Ilijĉev/9, Kantarĝieva/5, Markov/5, Mateev/5, Naĉev/5, Okraĵen E.K./5, "Radio"/5, Simeonov/2, Ŝterjanov/11, Valĉev/9 - Levoj, (daŭrigota); Ĉeĥoslovakio: Hostomský/20, Milcová/140, Oršulík/100, Pavlů/100, Rada/50, Trojánek/30, Valjanová/30, Váňa/100 - kčs; Finnlando: Kuoppala/10 FM, Voltti/10 DM; Germanio: Etzold/10, Mosch/10, Piasek/5, Schöner/20, 25, 15, Urban/5, Würker/10 - DM; Hispanio: Armadans/£10, Teruel/100 pes, 5 rpk; Kolombio: Mejia/10 rpk; Nederlando: Dykstra/15, Rooke/20 - gld.; Novzelando: Williams/£1; Portugalio: Branco/10 rpk.; Sovetunio: Ĥovanskij/10.50, Judickienė/5, Napalys/2.50, Penĉalov/3 - Rub.; Svedio: Karlsson/10, Therner/8 DM; Usono: Nell/$5, Parkerson/$5. Librojn donacis: Jagodzinski.

ABONKOTIZOJN libervolajn, en formo de mondonaco laŭplaĉa, bonvolu sendi aŭ al landa reprezentanto de TEVA aŭ rekte al la kasistino.

PARDONON ni petas pro la multaj preseraroj en EV:3, eĉ en la "Vortoj de la Redaktanto". Bv. af. korekti kaj la misajn vortojn ĝustigi. Dankon!

FAKKUNVENON pri vegetarismo dum la 57-a UK aranĝas s-ro Parkerson (Usono).

EN FRANCIO (Roussillon) TEVA-familio povas somere luigi du ĉambrojn al vegetaranoj. Skribu al fam. Duran, 2 rue des Camélias, 66 - BAGES.

EN GERMANIO la 35-jara eldonanto de EV ŝatus pasigi du semajnojn antaŭ nia kongreso. Li eklernis la germanan lingvon kaj kontente instruus anglan, Esperantan aŭ francan lingvojn al junuloj kontraŭ la privilegio gasti kun germana familio. Adreso ĉi-supre.

BROŜUROJN pri vegetarismo bonvole NE MENDU ĉe ni, ĉar ankoraŭ ne funkcias eldona fako. Tamen du bonajn broŝurojn vi povas mendi ĉe S.A.T. (67 Av. Gambetta, Paris-20): "Natura Nutrado" kaj "Natura Metodo por Resanigi".

VORTOJ DE LA REDAKTANTO

Karaj Geamikoj!

Jen, jam la kvaran fojon mi alparolas vin sur la 3-a paĝo de nia kara Esperantista Vegetarano, kiu havas jam alian formon, ol estis la ĝisnunaj numeroj. Se ni konsideras la fakton, ke oni nuntempe ĉie kaj ĝenerale en ĉio parolas pri plimalboniĝo de la cirkonstancoj, tiam ni povas konstati, ke NIA AFERO pliboniĝas, konsolidiĝas. – Ties pruvo estas ankaŭ tiu ĉi numero de nia bulteno.

Kaj kion nun al vi diri? – peti vin: ne atendu jarfinon, aŭ ties komencon, sed laŭ viaj eblecoj bonvolu subtenadi la bultenon per mondonacoj, ĉar ni elektis tian formon de abonado. Sed subtenadu nian gazeton ne nur per mono, sed ankaŭ per skribaj konstribuaĵoj, ĉar certe ĉiu el-inter vi havas ion por diri al aliaj – al niaj karaj gelegantoj – do bonvolu tion esprimi en surpaperigita formo – viaj spertoj en vegetarismo povas interesi ankaŭ aliajn, ili povas doni konsilojn al geamikoj, vivantaj en alia parto de la terglobo, kiuj ofte ne havas la samajn vivkondiĉojn kiel vi, ĉar bonvolu ne forgesi, ke ne estas la sama esti vegetarano en mildklimataj partoj de la mondo, aŭ praktikadi vegetarismon en lando kun aliaj socia kaj komerca sistemoj, aŭ en nordo, kiel niaj geamikoj en Skandinavio kaj Siberio, de kie nin ofte salutas amike s-ano Cukanov el Ĉita, kies 84-jariĝon ni festos la 3-an de Junio ĉijara, al kiu dato ni jam nun sendas anticipe niajn korajn gartulon kaj saluton!

Sed ankoraŭ pri io mi deziras al vi fari mencion: ne sufiĉas nur mone subteni nian gazeton, kaj sendi artikolojn, raportojn, informojn, tradukojn el vialandaj gazetoj, precipe vegetaranaj – ni bezonas ankaŭ vian intiman kunlaboron – helpon en organizaj aferoj. Nia legantaro ne estas ankoraŭ tiome multnombra, ke ni povus esti kontentaj, rilate la financan bazon de la gazeto. Certe estas ankoraŭ eblecoj, kaj multaj – plifirmigi tiun ĉi situacion, certigi la ekzistadon de nia bulteno en presita, belaspekta formo almenaŭ kvarfoje jare. Certe vi konas aliajn vegetaranojn – se ili ne estas esperantistoj, rekomendu al ili eklerni Esperanton (kiel tion lerte faris s-ino Landheer en Nederlando al sia juna amikino s-ino Toorn, kiu certe fariĝos nia bona kunlaborantino, kaj kiu jam eldonis interesan libron pri vegetarismo!) por ke ili povu fariĝi legantoj de nia gazeto, do SUBTENANTOJ, kaj ĉefe, por ke nia "verda" – vere verda vegetarana familio – disvastiĝu, multobliĝu.

Kaj ankoraŭ io: certe vi ankaŭ samopinias, ke ni ne povas esti kontentaj pri tio, ke ni havas Perantojn en dudeko da landoj. Estas vere, ke ni estas en la komenco de la renaskiĝo de TEVA, sed per viaj helpo kaj kunlaboro ni povos havi en mallonga tempo Reprezentantojn de TEVA, kiuj iĝas samtempe Perantoj de EV, en 40 - 50 landoj! Ja mankas Perantoj en iuj Eŭropaj, kaj en pluraj Amerikaj landoj, sed tute ili mankas en Afriko, Azio kaj Aŭstralio! Do bonvolu ekagi ankaŭ, ĉar la tiurilata MIA korespondado transpaŝis jam la eblecojn en korespondado de UNU persono – nemenciante la el tio venantajn poŝtelspezojn. Do bonvolu ankaŭ ekkorespondi, instigi viajn amikojn en la menciitaj landoj, ke iu fariĝu Reprezentanto-Peranto, anoncinte sin (nuntempe ankoraŭ) al mi. Poste, kiam reorganizita estos TEVA post ĝia nova Konferenco, vi ricevos sur tiu ĉi loko aliajn informojn.

Kaj fine mi ne povas ne esprimi mian sinceran ĝojon pro tio, ke nia afero – kvankam temas nur pri la komenco de mia eklaboro por revigligo de TEVA kaj reeldono de EV – la atingitaj fruktoj, la rezulto estas bonaj – bonegaj – dank' al vi ĉiuj! – Jes, ĉar sen bona kunlaboro de vi multaj, mi ne estus povinta atingi tion!

Ne eblas ĉi tie mencii, nomi vin ĉiujn, do bonvolu akcepti sinceran, elkoran dankon, kun amika, frateca manpremo de via

Ernesto Váňa.

* * * * *

Scienca esploranto Batos en Usono dekutimiĝas manĝi viandon kaj eĉ viandomanĝantajn kreskaĵojn, pere de albuminaj preparatoj. Li havas sukcesojn en tiu laboro.

VORTOJ DE LA ELDONANTO

Karaj gelegantoj!

Tre kontenta mi estas ne nur eldoni tiun-ĉi numeron dum aprilo, sed ankaŭ promesi du aliajn numerojn – kun nova aspekto kiu certe plaĉos al vi – antaŭ la fino de 1972. Bonvole notu, tamen, ke por tio ni bezonos monon! Artikoleto pri nia financa situacio aperos en EV:5.

La strukturo de TEVA (vidu p. 2) montras ke nia amiko Váňa faras nuntempe (kiel ni jam sciis!) la du pli gravajn taskojn en la asocio. Pro tio mi memorigas vin ke (krom se vi loĝas en Ĉeĥoslovakio) vi NE SENDU AL LI MONON (vidu ABONKOTIZOJN, p. 2) kaj ke vi skribu NUR AL MI pri nericevitaj ekzempleroj, nekorektaj adresoj kaj aliaj eldonaj aferoj. Krome mi urĝe petas iun okcidentan Eŭropanon, ke li sin proponu kiel redaktanto (eĉ redaktoro) de nia bulteno, por ke s-ano Váňa havu pli da tempo por organizi la socion mem. Mi promesas (d.v.) daŭrigi la eldonan laboron.

NIA VENONTA KONGRESO

Mi ĝoje anoncis en EV:3 la kongreson de TEVA kiu pasiĝos en Bad Sachsa (proksimume 30 km. nordoriente el Göttingen, FDR) de la 1-a ĝis la 8-a de septembro. Mi jam ricevis leterojn pri tiu el pluraj landoj, kaj povas nun doni pluajn informojn, komence per alineo de samideano d-ro Tadros Megalli pri la saneca hejmo kie okazos la kongreso.

"La saneca hejmo" ('Gesundunghaus') situas ĉe la rando de la urbo meze de la arbaro inter pinoj malproksime de la bruo. Tiun domon konstruis la Asocio de Homa Evoluo (Hannover) antaŭ nur kelkaj jaroj kun celo eduki la homojn korpe kaj spirite. Dum la tuta jaro ekzistas kursoj pri diversaj temoj, ekzemple, jogo, psikologio, metafiziko, spirita evoluo, k.t.p. Mi mem gvidas ĉiujare kurson tie pri metafiziko. Oni manĝas tie <u>nur</u> vegetare. Pro la bela situo de tiu domo, ĝi estas preskaŭ la tuta jaro ĉiam plena. Tiu urbo estas fama pro ĝia akvofonto por kuracado de diversaj malsanoj."

Legante tiujn vortojn, vi konstatos ke la loko estos ideala por nia kongreso kaj espereble multaj samideanoj povos veni. Ĝis la 20-a de junio la aliĝkosto estas £3 (23 gld., 27 g.mk., 40 frankoj, 500 pes., 4500 liroj, ktp.), kaj tiun sumon vi povas sendi aŭ al organizanto (s-ano Fettes) aŭ al via landa reprezentanto de TEVA. Kiun ajn metodon vi elektas, nepre <u>sendu samtempe la aliĝilon mem</u> (kiun vi ricevos kun ĉi tiu bulteno) <u>rekte al s-ano Fettes</u>. Post la 20-a de junio la aliĝkosto estos £4.50.

Por kongresanoj kiuj deziras gasti en la Hejmo mem la inkluzivaj restadkostoj por la tuta semajno – loĝado en 1-lita ĉambro kun varma kaj malvarma akvo, kaj tri vegetaraj manĝoj ĉiutage – estos £23. Tamen via organizanto povos aranĝi tian loĝadon nur por tiuj kiuj sendas garantian sumon de £6 (pagebla laŭ samaj kondiĉoj kiel la aliĝkosto) antaŭ la 20-a de junio. Kongresanoj kiuj elektas tendumi en najbara kampadejo aŭ loĝi aliloke povos manĝi en la hejmo, se ili deziras, laŭ aparta tarifo.

Detalan programon de la kongreso aliĝintoj ricevos dum julio; provizore ni povas anonci ke, aldone al la plezuro de renkontiĝi por la unua fojo, de bone aranĝi, de labori por la movado, de promenadi, naĝi kaj eĉ ŝakludi subĉiele, ni povos aŭdi paroladojn pri biodinamika terkulturo, jogo, vakcinaj superstiĉoj, vegetara komunumo en Skotlando, la vero pri vivisekcio, k.t.p.; kaj, por la komencantoj, estos kurso de Esperanto per la rekta metodo.

La kongreso malfermiĝos je la 18-a horo, vendredon, la 1-an de septembro, kaj fermos je la 10-a, vendredon, la 8-an.

C. F.

VIAJN SKRIBAJN KONTRIBUAĴOJN al EV bonvolu fari skribmaŝine, klare legebla kun bona kopiaĵo kaj kun spaco inter la linioj. Tiel vi afable plifaciligas la laboron de la redaktanto, kiu vin anticipe pro tio dankas!

FARIĜU FAKDELEGITO pri vegetarismo de UEA! – petu de la Ĉefdelegito, aŭ de UEA demandilon, plenigu ĝin, resendu – vi faros bonan laboron por nia afero!

FARIĜU VEGETARANO ALMENAŬ SOMERE

(El la vegetara rubriko de "Esperantisto Slovaka"*)

V. Vorobjov,
ĉefdelegito de Kuraclokoj de Sindikatoj,
Kandidato de Medicinaj Sciencoj, Moskvo

La lakta-plantara dieto estis tre disvastigita inter diversaj popoloj ekde la plej antikva tempo. En la rusa kuirejo dum pli ol 200 tagoj de la jaro kaj antaŭ ĉio printempe kaj somere dominis manĝaĵoj, preparitaj el legomoj, grioj, farunaĵoj kaj laktaĵoj. Iufoje ni tute forgesas la multjarcentajn tradiciojn. Ni konsideru ekzemple la menuon de niaj sanigejoj kaj komunumaj manĝejoj. Kiel ofte ili ne atentas la sezonojn! El multaj manĝokartoj malaperis tiaj rusaj manĝaĵoj kiel flanetoj kun butero, kun kazeo, verenikoj (kuiritaj kuketoj kun kazeo), brasiko en acidkremo, en lakta saŭco, kun ovoj kaj fenkolo; kukoj kun fungoj, brasikaĵoj kun legomoj aŭ kun legomoj kaj rizo; karotaĵoj, betaĵoj kaj aliaj. Oni malmulte proponas almanĝojn el freŝaj legomoj, ilia aro estas laŭregule tre monotona.

Multaj freŝaj legomoj kaj fruktoj, manĝataj sen varma prilaboro, posedas ne nur nutrajn, sed ankaŭ kuracajn ecojn. Ili estas la plej grava fonto de akvosolveblaj vitaminoj kaj mineralaj saloj. Legomoj enhavas substancojn, kiuj bremsas la transformiĝon de karbonhidratoj (rim. de la red.: ĉe ni ili estas nomataj: glicidoj) je grasoj kaj ankaŭ iujn gravajn por la kuracnutrado fitoncidojn, fermentojn, organikajn acidojn. Krom tio verdaj legomoj estas riĉaj je diversaj vitaminoj, sen kiuj la homa organismo ne povas normale vivi kaj evolui. Ekz. en spinaco, brasiko, verdaj tomatoj estas vitamino K, kiu normaligas la procezojn de sangokoagulado kaj preventas sangadon, ekestantan dum plialtiĝanta penetremo de kapilaroj. Legomoj enhavas multe da kalio kaj malmulte da natrio kaj tio helpas eligi la fluidaĵojn el la organismo kaj plibonigas la laboron de la koro.

Abundas en verdaj legomoj ankaŭ substancoj, kiuj helpas al sangokreado kaj subtenas la normalan enhavon de la sango. Antaŭ ĉio la folia acido, kiu kun vitamino B_2 preventas anemion kaj havas kontraŭsklerozan efikon. Verdaj legomoj eĉ en negranda kvanto estas tre efikaj biologie. Parte pro la ĉeesto de vitamino E (tokoferolo), kiu stimulas kaj subtenas la normalan laboron de ĉiuj muskoloj de la organismo, ankaŭ de la kormuskolo.

Preskaŭ ĉiuj verdaj legomoj abunde enhavas vitaminon C. Ekzemple en 100 gramoj da frua verda brasiko estas ĉirkaŭ 30 miligramoj da tiu vitamino, t.e. proksimume la duono de la taga bezono de homo. Verda brasiko, spinaco kaj aliaj foliaĵoj enhavas alian kontraŭsklerozan substancon: ĥolinon. Brasiko enhavas ĝin trioble kompare al viando kaj fiŝo. Tio ĝustigas la aserton, ke folihavaj verdaĵoj-legomoj estas ne nur nutraĵo, sed ankaŭ naturaj kontraŭsklerozaj kuraciloj.

Inter terfruktoj la plej kalorienhava estas terpomo. Ĝi abundas je karbonhidratoj kaj tiurilate samvaloras panon kaj griojn. Albuminoj en terpomo laŭ sia kunmetiĝo rilatas al altvaloraj kaj laŭ aminacidaro proksimiĝas al la animalaj albuminoj. Granda enhavo de kalio kaj malgranda enhavo de natrio – kiel jam dirite – plifortigas la eligon de fluidaĵo el la organismo, tiel terpomon oni vaste aplikas dum ren- kaj kormalsanoj. Kruda terpomsuko malaltigas la aktivecon de la stomaka suko kaj estas uzata kiel kuracilo ĉe ulcera malsano de stomako kaj duodeno. Aliaj terfruktoj – beto, napo – enhavas multe da fero, kaj karoto enhavas multe da kobalto. Tiuj ĉi mikroelementoj estas tre necesaj por la organismo. La ĉelaj membranoj de la terfruktoj plialtigas la movfunkcion de intestoj. Suko el nigra rafano efikas kiel galproduktiga kuracilo. Oni uzas ĝin diluitan per akvo 30 minutojn antaŭ manĝo. Tomataj legomoj (tomatoj, melongenoj, pipro) estas riĉaj je vitamino C, fero, kupro, mangano.

En komunumaj manĝejoj oni malofte renkontas kukurbaĵojn. Tamen kukurbo en acidkremo, en lakta saŭco, kukurba kaĉo kun milio kaj analogaj manĝaĵoj estas bongustaj, nutraj kaj utilaj. Same ne estas oftaj "gastoj" en manĝejoj kukurbetoj kaj patisonoj. Eĉ florbrasiko ne havas popularecon, kiun ĝi plene meritas: krom vitaminoj ĝi enhavas multe da fero, da kobalto, kupro, cinko.

* Mendebla ĉe D-ro L. Izák, Rastislavova 13, MARTIN, Slovakio, ĈSSR.

Tre utilas freŝaj sukoj. Ekzemple, suko el kruda brasiko helpas al restarigaj procezoj de malsana mukozo de stomako kaj intestoj; tial ĝi estas tre utila dum la malsanoj de digestaj organoj: ĉe gastritoj kun malaltigita sekrecio, ulcera malsano, hepatitoj, kolitoj. Sukojn oni povas prepari ne nur el fruktoj kaj legomoj, sed ankaŭ el la folioj de beto, karoto, spinaco. Ili enhavas multajn mineralajn substancojn en la plej efektivaj proporcioj por la organismo. Ili estas salaroj kun alkala efiko, kiuj helpas al la sangokreado.

Beroj kaj fruktoj estas veraj deponejoj de glukozo, de fruktozo, vitaminoj, de saloj, de kalio, kalcio, fero. Aparte utilas beroj, fruktoj, iuj kampoĝardenaj plantoj ĉe malsanoj de koro, renoj, hepato. Ekzemple, vinberojn kaj akvamelonojn oni rekomendas ĉe misa nitrogen-eliga funkcio de la renoj kaj kiel galigaĵon. Fruktoj kuracas ĉe multaj nespecifaj malsanoj (reŭmatismo, haŭtaj kaj aliaj malsanoj). Ĉe urinacida diatezo kaj podagro la legomoj kaj fruktoj helpas al la eligo de skoriaĵoj kaj de laktamido. Dum hipertonia malsano utilas unu-dufoje dum semajno sur fono de baza lakta-kreskaĵa nutrado enigi malŝarĝigajn tagojn, kiam la dieto konsistas ekskluzive nur el fruktoj – ĝis 1,5 kg dum la tago. Kreskaĵara nutrado estas bonega kuracilo kontraŭ grasiĝo.

Pligrandigas la kalorienhavon kaj diversigas la nutradon ĉiuspecaj griaĵoj kaj farunaĵoj. Dume en la organismon estas enigataj ne nur karbonhidratoj, sed ankaŭ aro da albuminaĵoj, kiuj bonefike influas al la biokemiaj procezoj. Ekzemple, la albuminoj de poligono, milio, avena grio kaj de aliaj grioj tre utilas dum la malsanoj de hepato, dum aterosklerozo. Oni devas ne neglekti la kaĉojn en diversaj grioj kun lakto. Estas intereso, ke poligona kaĉo kun lakto donas la saman kombinon de aminogrupoj kiel la vianda nutraĵo.

Lakto kaj laktaj produktoj (kefiro, acidkremo, kremo, kazeo) helpas al la organismo pli bone aligi mineralajn salojn, vitaminojn, mikroelementojn, speciale feron. Ili estas vaste uzataj dum la nutrado de malsanuloj je kronika gastrito kun altigita acideco, kun ulcera malsano de stomako kaj duodeno, dum diversaj inflamoj.

Por plibonigi la gustajn ecojn kaj por nutrigi la vegetarajn manĝaĵojn, oni uzas grasojn kaj oleojn. La normo de grasoj por sana homo, okupita per mekanigita fizika laboro estas ĉirkaŭ 100 gramoj potage. El tiu ĉi kvanto ne malpli ol 40-50 gramoj devas konsisti el vegetaraj grasoj (sunflora, maiza oleo). Kreskaĵaraj grasoj, distinge de animalaj, enhavas por la organismo tre gravajn nesatigitajn gras-acidojn, portantojn de grasdilueblaj vitaminoj, kiuj helpas al eligo de ĥolesterino.

Do, por kontentigi la bezonojn de la organismo rilate al biologie aktivaj substancoj, por liberigi ĝin de superfluo da albuminaj skorioj kaj ĥolesterino, por helpi al la prevento de sklerozaj procezoj – vegetaraniĝu dum la somera periodo!

(Laŭ la Moskva "Pravda", 14.vii.1971; tradukis A. Ĥovanskij)

ESPERANTISTO SLOVAKA — La organo de la Slovakia Esperanto-Asocio, fondita en 1946, enhavas ĉiam 2-paĝan vegetaran rubrikon. Provekzempleron petu de nia redaktanto, Ernest Váňa. Abono laŭvola, almenaŭ 20.- Kčs jare. Ĝi aperas sesfoje jare po 20 paĝoj, multobligita, ĉar presigi ne eblas, en formato, kiel nia Vegetaran. Mendu, abonu ĝin, vi tiel subtenas ne nur la veget. kulturon, sed ankaŭ Esperanton en tiu lando!

Sokrates — greka filozofo, kiu vivis de 469 - 399 antaŭ Kristo. Kiel lernanto de Pitagoras li do ankaŭ estis fervora vegetarano, kaj i.a. asertis, ke la manĝado de viando plifaciligas la estiĝon de inflamoj.

La fama moralisto mem ne postlasis verkojn pri siaj konataj ideoj, rilate la moralan plibonigon de la homaro, bazitan sur sinkono, sed liaj lernantoj, Plato kaj Xenofon, notis liajn doktrinojn.

Pro politikaj kaŭzoj finfine oni akuzis lin de supozita malbona influo de la junularo kaj li estis mortkondamnita, li devis trinki pokalon da veneno.

LA HUNZA POPOLO

(Pri la HUNZA-popolo – iam menciita HANZA – ni jam legis, kaj verŝajne kelkfoje ankoraŭ legos en nia bulteno, aŭ en la vegetara rubriko de 'Esperantisto Slovaka'. Jes, ĝi estas ofta celo de aludoj kaj sciencaj esploroj. Nun do denove io pri tiu interesa popolo, aŭ nacio – nacieto sur la montara deklivo de Himalajoj.)

EN iu revuo mi trovis artikolon, kiu estas tre valora por ni, ĉar ĝi temas pri "la plej sana, feliĉa kaj long-vivanta popolo de la mondo", kaj laŭ la verkisto, tiu popolo estas preskaŭ tute vegetarana, kvankam ĝi ne konas la vorton "vegetarismo". Mi tradukos ĝin por vi.

"Dum 20 jaroj mi revis viziti Hunzujon (izolita Ŝangrilao en la Himalajoj), kie la homoj vivas ĝis 100 eĉ 200 jaroj. Mi deziras eltrovi kial ĉi tiu estas la plej sana, plej feliĉa, kaj plej longviva popolo en la mondo.

"Ilia loĝloko, Hunzukutso, estas nur 80 mejlojn longa kaj de unu al 4 mejlojn larĝa (unu mejlo estas proksimume unu kilometro kaj duono), en tiu parto de la Himalajoj, kie Ruslando, Ĉinio kaj Pakistano renkontiĝas.

"La 'Mir' (reganto) bonvenigis min kaj miajn fotografistojn, kaj mi baldaŭ konstatis, ke ĉi tiu viro estas konsiderata kiel amanta patro de siaj 25.000 subuloj. Sed kvankam li havas povon de 'viv-aŭ-morto' ĉe ili, estas komitato de olduloj, kiu decidas problemetojn. La aĝoj de la komitatanoj estas 75 ĝis 105 jaroj.

"En Hunzolando ne estas ŝtelistoj nek murdistoj; nek soldatoj nek policistoj, kaj tute ne junularaj krimoj. Ankaŭ en Hunzujo ne ekzistas insektoj, hundoj, katoj, kokoj, nek porkoj. Eksedziĝoj estas maloftaj.

"Dum kelkaj jarcentoj la hunzanoj estis pacamanta popolo, sed estis iu erao, kiam iliaj viroj surgrimpadis la altegajn pintojn de la montoj kaj ĵetis rokojn al la malsupre preterpasantaj ĉinaj karavanoj, kaj rabis ilin. Mi estis invitita al 600-jara celebro, memore al tiuj sovaĝaj tempoj, kie la viroj saltadis alte en la aeron. La muziko plirapidiĝis kaj ankaŭ la saltadoj, meze de fulmotondraj batadoj de glavoj kaj ŝildoj. Mi timis, ke ili iam estus falontaj ŝvene surteren, sed kiam la afero finiĝis, ili estis tiel freŝaj kiel je la komenco.

"La 'Mir' diris al mi: 'Niaj viroj ne konas laciĝon, almenaŭ pro danco kaj ĉiutaga laboro. Iu ajn viro en Hunzujo je la aĝo 80 aŭ 90 povas piediri 105 kilometrojn ĝis Gilgit(o) kaj reveni, portante ŝarĝon, kaj rekomenci sian normalan laboron sen ripozi'.

"Sendube, la ter-kultur-metodoj de la Hunzanoj, kaj la manĝaĵoj kiujn ili manĝadis dum jarcentoj, estas plejparte la kialo de la mirinda forteco, longa vivo kaj manko de malsanoj, kiujn ĝuas tiu unika raso homa.

"Terasado de la flankoj de la montaroj permesas kulturi ilin ĝis tre alte. Tiuj kampoj devas esti irigaciitaj senĉese, precipe kiam du rikoltoj estas faritaj po jaro. La akvo, el neĝo kiu fluidiĝas pli alte, estas riĉa je mineraloj. En ĉi tiu malgranda paradizo oni produktas grejnojn, fruktojn, vegetalojn. Lakto abundas, precipe de kaprinoj, sed viando estas ege malabunda. La plej multaj manĝaĵoj estas manĝitaj krudaj.

"Unu el la plej gravaj manĝaĵoj en la Hunza dieto estas oleo de abrikoto, prenita el la semoj. Fojfoje ili englutas kuleron da tiu oleo, aŭ uzas ĝin por fari fritaĵojn. La virinoj briligas siajn harojn per ĝi, kaj ĉiuj uzas ĝin por masaĝoj de batoj aŭ vundetoj sur la korpo. (Noto de tradukanto: mi legis kelkfoje pri hospitalo en Meksikio, kiu uzas tiun oleon kontraŭ kancero, kaj centoj da usonanoj vojaĝas tien por ricevi ĝin.)

"Mi pripensis ĉu estis iu rilato inter la konsumo de tiu oleo kaj la tuta malesto de alta sang-premo, kaj de kor-malsanoj inter la popolanoj. Memoru: iliaj maljunuloj povas surgrimpi montojn kaj laboras fortege en la tero sen eĉ pensi pri kor-atakoj kaj apopleksioj.

"Pro tio ke mi havas teorion ke bonega sano kaj ebleco longe vivi estas spegulitaj

en la okuloj, mi ekzamenis la okulojn de Hunzanoj de ĉiuj aĝoj. Komparo de la diametroj kaj koloro de la venoj kaj arterioj de iliaj okuloj montris al mi, ke ili ĉiuj ĝuis mirinde bonan sang-cirkuladon. Mi trovis, ke eĉ la plej maljunaj viroj ĝuis bonegan vid-kapablon.

"Mia opinio estas, ke la Hunzanoj atingis siajn sanon kaj fortec-donantan sangon el naturaj manĝaĵoj, riĉaj je vitaminoj kaj mineraloj pro la metodo uzita por ilia kreskado. Aldone al tio ia plenpleno de ekzercado primpante montojn kaj laborante en la bienoj, kaj la enspiro de pura, freŝa montar-aero. Sed ni ne forgesu la sanigan influon de mens-paco en lando, kie krimo ne ekzistas, kaj tre malmultaj disputoj. Malamo, ambicio, ĵaluzo, estas fremdaĵoj ĉe ĉi tiu mirinda popolo."

D-ro Allen E. Banik (Tradukis Sergio Docal, Usono)

D-ro TADROS MEGALLI 60-jara

Nia egipta samideano D-ro Tadros Megalli (nuna adreso: D-8191 Münsing, Starnberger See, Germanujo) festas la 28-an de Aprilo sian 60-jaran naskiĝtagon.

D-ro Megalli estas preskaŭ denaska vegetarano. Kiel kopta kristano, kaj filo de kopta pastro, li tre malofte kiam li estis knabo manĝis viandon, ĉar la koptoj fastas preskaŭ du trionojn de la jaro. Fasto ĉe la koptoj tamen ne signifas, ke oni nenion manĝas, sed signifas ke oni ne manĝu nek viandon, nek fiŝojn, nek ian bestan produkton kiel lakton, buteron, k.s. Ili do nur vivas de fruktoj, cerealoj, legomoj, nuksoj, oleoj, k.s.

Krom tio oni ja tre malofte manĝis viandon en Egiptujo. Kamparanoj faras tion nur je festotagoj.

De kiam li estis 16-jara, li ne plu manĝas viandon.

Jam de 1949 li vojaĝis tra la mondo varbante por Esperanto kaj Vegetarismo. Lia celo estas varbi por Vegetarismo inter esperantistoj kaj por Esperanto inter vegetaranoj, ĉar li estas tute konvinkita ke la du idealoj, t.e. Esperanto kaj Vegetarismo, kondukas la homaron al la mondpaco kaj frateco internacia.

En la jaro 1949 li komencis sian mondvojaĝon kaj faris pli ol 5000 prelegojn pri sia hejmlando Egiptujo. En 1960 li edziĝis kun germana vegetaranino, kaj nun li havas du denaske vegetaranajn gefilojn, Teodoro 10-jara kaj Iris 6-jara. Ili estas tre sanaj, dank' al Vegetarismo.

Li nun ankaŭ reprezentas amerikan kolegion de Metafiziko kaj pozitiva pensado en Eŭropo, kaj li havas novan postenon por helpi la fondon de nova homaro disvastigante la ideojn de Amo, ĝojo kaj harmonio.

Ni deziras al lia laboro plenan sukceson.

TUTMONDA KONGRESO DE VEGETARANOJ
Nederlando 5-11.ix.1971

La Prezidanto de anglaj vegetaranoj estis elektita kiel prezidanto de la Tutmonda Vegetarana Asocio. Lia nomo estas D-ro Gordon Latto.

La kongreson ĉeestis vegetaranoj el Hungario, Venezuelo, Turkujo, Meksiko, Libanono, Hindujo, Israelo, diversaj amerikaj ŝtatoj, Kanado, Suda Afriko kaj okcidenta Germanujo, kies delegitaro estis 71-membra. Prezidanto de la Nederlanda Vegetarana Asocio, D-ro Pais, salutis la ĉeestantojn de la kongreso en ses lingvoj. Hebree, ĉar la pasinta kongreso okazis en Israelo; svede, ĉar la venonta kongreso okazos en Svedujo; poste angle, france, germane kaj fine nederlande, por ke ankaŭ homoj de lia patrujo ion komprenu. Tio estis agrabla surprizo, sed tamen tio ne povas kaŝi bezonon de unu internacia lingvo, kiu povus unuigi ĉiujn sub unu tegmento.

Morto Kortuŝite ni anoncas al niaj karaj geamikoj, ke laŭ sciigo de s-ano Obodovskij, mortis s-ano K. DZINTARS en Riga, Latvio, Sovetunio.

Ni tre bedaŭras lian forpason, kaj sincere kondolencas al lia familio.

* * * * *

"Ni pruvis per multaj eksperimentoj, ke homo, kiu manĝas viandon, pli frue laciĝas, estas do malpli kapabla ol homo, kiu ne manĝas viandon."

Prof-ro Voeikov, Leningrado.

Nia literatura paĝo

LA NATURAMIKO

Martin Benka, slovaka nacia artisto, antaŭnelonge mortis. Nia Esperanto-Familio perdis sian fidelan membron. Je lia honoro kaj rememoro, ni represis lian personan travivaĵon, kiun li tiom bele priskribis. Li dormu pace!

ONKLO Mateo estis arbargardisto. Li ŝatis sian profesion, la naturon kaj ĉion vivan en ĝi. Li diradis, ke en la naturo ĉio vivas kaj ŝanĝiĝas eĉ se niaj okuloj tion ne rimarkas. Li kapablis unuavide diveni la aĝon de la unuopaj arboj. Li sciis, kiom da bestoj, birdoj vivas en lia regiono kaj kiel prosperas iliaj idaroj. Iuj lin primokadis kiel strangulon, frenezulon, sed li ne atentis la stultajn rimarkojn. Ĉiutage li vizitadis la arbaron kun la ofica pafilo surŝultre, kun bastono en la mano kaj kun dorsosako sur la lumboj, entenanta nutraĵon por li kaj por la arbarbesta familio. La pafilon li portadis ne kiel mortigilon, sed kiel insignon de sia ofico kaj defendilon. Konis lin ĉiuj bestoj kaj birdoj kaj ne timis lin, ĉar li estis ilia amiko, protektanto, alportadanta al ili ĉiuspecajn frandaĵojn. Ĉiujn li alparolis afable kaj ĉiuj lin ege ŝatis. Vere neforgeseblaj estas la scenoj, videblaj nek alie, nek en la kinejoj.

Kiam onklo Mateo akompanis iun kaj volis ripozi, li atentigis la gaston, ke li kaŝe lokiĝu sub densan arbedon kaj silente observu. Dume li sidiĝis sur riveretbordon, elpoŝigis allogileton kaj ekfajfis. Lian signalon la arbara loĝantaro jam bone konis. Ne pasis eĉ unu minuto kaj jen alflugis turtoj. Unu sidiĝis sur lian ĉapelon, la aliaj sur liajn ŝultrojn kaj kien ili nur povis alkroĉi sin. Poste, tute nerimarkate, aperis sciuretoj. Unu jam serĉis nuksetojn en lia poŝo; la alia – nigra kiel kamentubisto, elrigardadis el lia maniko. Subite, ĉe lia piedo, ekkonkuris nigra merlo kaj arbara rustikolo, tiretante liajn ŝnurlaĉetojn, pensante, ke tio estas nigraj vermoj, aŭ nur – por lin ĝojigi. Alproksimiĝis bela, elegante paŝadanta kapreolino kaj post ŝi kapreolo kun kornetoj, singardemaj kiel ĉiam. Onklo Mateo la kapreolinon regalis per bongusta pano kaj ankaŭ la kapreolo ricevis sian porcion. La onklo ilin alparolis kaj karesis, kaj ili ĝuis la frandaĵon... Alflugis la scivolemaj pigoj kaj kornikoj kaj el la arbotrunko elŝovis sian grandan kapon la strigo, okulumanta al la kunveno, kiun partoprenis jam granda parto de la arbara enloĝantaro. Ankaŭ la ermeneto, blanka kiel neĝo, kun nigraj akrevidaj okuletoj, saltetadis ĉirkaŭ la onklo, kiu ĝin bonvenigis, ekskuzante sin, ke bedaŭrinde li ne povis alporti frandaĵon, kiun ĝi ŝatas, ĉar freŝan musosangon li povis aĉeti nenie. Tamen la ermeneto estis kontenta, ke ĝi povas dance saluti sian amikon... Fiera kaj multkolora virfazeno kun longa vosto staris kvazaŭ generalo kaj vokis sian familion. Por ili onklo Mateo havis diversajn grajnojn, kiaj ne kreskas en la arbaro. Leporoj – junaj kaj maljunaj – ricevis sekajn pankrustojn por pruigi kaj akrigi siajn dentojn. La paruetoj kaj diversspecaj birdetoj, ĉirkaŭflugetantaj la onklon, ricevis kernojn el sunfloroj, melonoj, k.s. Per gaja pepado kaj kantado ili koncertis kaj ilin akompanis la kriaĉantaj pigoj, kornikoj kaj aliaj, kies nomojn oni eĉ memori ne povas, ĉar la aro senĉese pligrandiĝis, por manifesti sian dankemon al la bona homo, kiu ilin ne timigis per bastono kaj pafilo, sed kiu ilin protektis, dezirante al ili plej ĝojan vivon kaj sanon. Ankaŭ ili plibeligis la vivon kaj arbaristan profesion de onklo Mateo.

Kiam li foriris, la tuta nekutima kunveno akompanis lin ĝis la rando de la arbaro, ja la birdoj eĉ pluen. Sur la firmamento ekaperis jam la unuaj steloj kaj super la tuta mondo ekregis paco. En la dometo, kie atendis la familio de onklo Mateo, ekbrilis la fenestroj per ruĝeta lumo de petrollampo.

La gasto, kiu ankaŭ iris hejmen, por ne forgesi ĉi tiun strangan kaj admirindan teatraĵon, notis ĝin per memoro...

* * * * * * * * *

KURACADO DE FUMANTOJ

Londono, 30.xi.71. Post sukcesa kuracado de opio-ĝuantoj pere de biero el avenaĵo en Hindujo, nun ankaŭ angla kuracisto C. Anand ĉe Ruchil-kliniko en Glasgovo komencis kuraci pere de alkohola ekstrakto de avenaĵoj ordinarajn fumantojn. Li asertas, ke la kuracado estas sukcesa eĉ ĉe eksterordinaraj fumantoj.

KIEL PAŬLO TRUBECKOJ
IĜIS VEGETARANO

Skribita laŭ liaj vortoj – el ruslingva libro de N. V. Severova (edzino de fama pentristo, I. Repin) "Kuirlibro por malsatantoj"

I

LI vagadis tra montoj de Italio. Estis varmege, brilis suno, regis silento. Sur strato de negranda itala vilaĝo reeĥis liaj paŝoj. Infanoj ludis en ombro de fruktarboj. El najbara vinberĝardeno aŭdiĝis kanto. Subite el malproksimo eksonis tondro de veturiloj, kaj iaj strangaj bleko kaj ploro... Pro tiuj sonoj, kvazaŭ de elektra fajrero, tuj vekiĝis kaj ekmoviĝis la tuta vilaĝo. El la domoj elsaltis iuj timigaj maljunulinoj, nekombitaj, neplene vestitaj, el kampoj kaj ĝardenoj alkuris viroj, aperis infanaro – ĉiuj ĵetis sin renkonten al la veturiloj. Terura blekado kaj la stranga ploro miksiĝis kun krioj kaj jubilado de la homamaso...

– Kion tio signifas? – demandis Trubeckoj de unu juna virino kun suĉinfano surbrake, kiu ankaŭ kuris post ĉiuj.
– Hodiaŭ oni buĉos, buĉos!– respondis ŝi.

La veturiloj, dense ĉirkaŭitaj de la homamasoj, ĉiam pli kaj pli proksimiĝis. Sur ili kun ligitaj kruroj kuŝis amaso de bovidoj, kaj tiuj plende, kvazaŭ home, laŭte petis pri kompato. Atlaskoloraj, molaj bovidoj kun varmaj, rozkoloraj nazoj kaj grandaj, malĝojaj okuloj, el kiuj gutis grandaj larmoj...
La mildaj, poeziemaj italoj iĝis nerekoneblaj. Ili flamis, tremis, strebis al la veturiloj. Multaj alsaltis por elturni la voston de la bovido. Kraketo de rompitaj kartilagoj elvokis tondran jubilon...

– Alportu kruĉojn! – kriis iu. – Tuj ni trinkos varmegan sangon!
– Kaj al ni donu felon de tiu bunta, – nepre, – mi ne domaĝos superfluan moneron!

Apud randa domo la veturiloj kaj homoj haltis. Ekstazo de besteco atingis apogeon: oni komencis treni la bovidojn desur veturiloj. Kun teruraj fivortoj la buĉistoj per vipoj pelis for infanojn, kiuj kun infera fajro en siaj okuloj el ĉiuj flankoj ĵetis sin al la bovidoj, penante per piedbato aŭ pinĉo tiujn dolorigi. Plue Trubeckoj ne eltenis. Li ŝtopis siajn orelojn kaj forrapidis.

Dum sekvanta tago li sidis en riĉa restoracio kune kun sia edzino ĉe ornamita tablo. La ĉefkelnero plenrespekte donis al li bele presitan menuaron.

– Hodiaŭ, – li diris – ni havas la plej bonajn bovidaĵajn kotletojn kun paperornamoj. La plej freŝaj ili estas. – Ĉu vi mendos?
Trubeckoj fikse rigardis al li per sia severa, razita vizaĝo.
– Ĉu vi, je diablo, volas, – ektrondris li, – ke mi estu kunulo de murdistoj kaj nutru min per kadavroj?
La ĉefkelnero ektremis, kaj faris kelkajn paŝojn malantaŭen. La edzino eksvingis la manojn, la najbaroj alrigardis...
– Ekde tiu tago, – diris iam poste Trubeckoj, – mi neniam plu manĝis viandon.

II

LA vegetara nutrado iel nemulte tiam agordiĝis al la kutimoj. Estis malsperteco, timo pri ĝia ebla malbonefiko al la organismo. Kaj jen foje, estante en iu preĝejo de Vatikano, Trubeckoj rimarkis, ke lia ĉiĉerono komencis ion manĝi krakmordetante.

– Kion vi faras? – li demandis tiun.
– Estas tagmezo, – tempo por manĝi, – respondis tiu.
– Tagmanĝi? Kie do estas via tagmanĝo?
La gvidisto silente etendis al Trubeckoj foliaron de roma, verda salato.
– Sed kie do estas via pano, vino, salo, spicaĵoj?
La ĉiĉerono rapide maĉante enbuŝigis grandan folion de salato. Ŝmacante apetite kaj laŭte, li trankvile respondis:
– Ĉio estas tie...

Tiuj kelkaj vortoj iĝis por ĉiam io simila al voj-montranta stelo por Trubeckoj kaj por lia vegetaraniĝo. Li ĉesis timi malsaton, mankon de io en nutraĵo, nehavon de varmaj manĝaĵoj.
Verdaĵo – legomoj, beroj, fruktoj... Laŭdezire en ĉiu legombutiko por li ĉiam estis preta, satiga tagmanĝo...
Ĉio estas tie...

(A. Ĥovanskij, Sovetunio)

"LA SEKRETO DE LONGA VIVO, AŬ KIEL VIVI EN TRI JARCENTOJ"

de Goddard Ezekiel Dodge Diamond

(En la originalo: "The Secret of Long Life, or How to Live in Three Centuries")

La artikolo de s-ano Stanĉev, Bulgario, en la 1-a numero de EV, pri Kapitano Diamond, kiu vivis 120 jarojn, vekis grandan intereson. Alvenis pluraj leteroj de niaj karaj legantoj, petantaj, sciigi iom pli multe pri tiu ĉi libro, respektive longvivulo. Jen, recenzo de la originala verko:

Tiu ĉi 100-paĝa libro enhavas ne nur la "sekreton" de s-ro Diamond, sed ankaŭ antaŭparolon de la eldonanto: Prof. Hilton Hotema, kaj ties postparolon, en kiu li komentas la verkon de Diamond. Estas en ĝi tri fotografaĵoj de Diamond, kaj du aliaj.

Kapitano Diamond, kiu ricevis la oficiran rangon dum la Interŝtata Milito, naskiĝis la 1-an de Majo 1796 en Plymouth (Massachusetts), kaj mortis en 1916. La precizan daton de lia morto oni ne mencias en tiu ĉi libro. Sufiĉe surpriza estas, ke la originala libro skribita estis de Diamond dum 1899, kiam li havis preskaŭ 104 jarojn, por akiri financan subtenon por lia planita translanda marŝado. Bedaŭrinde ne estas mencio en la libro pri tio, ĉu Diamond efektivigis tiun marŝadon, aŭ ne.

La marŝado estas tamen la kialo por la eldono de la libro, kiu komenciĝas per du artikoloj (unu de ĵurnalisto, alia de pentristo), kiuj celas konvinki la leganton, ke Diamond vere ekzistas, ke li havas almenaŭ 100 jarojn, kaj ke li sufiĉe bone aspektas. Sed estas multe interesa, ke Prof. Hotema en sia komentario diras, ke la krur- kaj dorsmuskoloj de Diamond estis en lia sesdeka jaro tiom neflekseblaj, ke li tute ne povis sidiĝi, aŭ stariĝi sen helpo. Jes, vi ĝuste legis: temas pri la sama viro, kiu poste planas marŝi de unu marbordo al la alia!

Raporto de kuracista esploro sekvas la du supremenciitajn artikoletojn, kiu montras ke Diamond havis en la jaro de eldono de la libro sufiĉe bonan sanon. Liaj pulmoj estis la nura parto de la korpo, kiu ne havis tutan sanon. Lia brusta ekspansio estis malpli ol du coloj.

Nun sekvas lia aŭtobiografio. Li komencas ĉe sia naskiĝo, kaj rakontas pri la bonaj konatoj en sia familio, ekz. Generalo Ethan Allen, kaj la familio Cotton. Tiu lasta venis al Ameriko sur la ŝipo Mayflower. Dum lia juneco la familio translokiĝis al la ŝtato Maine. Tie li laboris en freŝa aero, aŭ sur kampoj, aŭ en arbaro. Li klarigis, kial li ne havas naskiĝateston, kaj aliajn personajn dokumentojn: ĉio perdiĝis dum la ŝipopereo. Por anstataŭi la datojn, li donas aliajn informojn, kontroleblajn. (Persone, tamen, la recenzanto pensas, ke tiuj informoj nubumas la ĉefan punkton, sed pri tio poste.)

En la aĝo de kvardek jaroj Diamond malsaniĝis. Ĉar li antaŭe ne havis malsanon, kaj li ne kutimis viziti kuraciston, li nek nun iris al kuracisto. Li tiam rememoris, ke la antikvaj hebreaj reĝoj estis sankt-oleitaj, kaj, ke oleo estis uzita kiel kuracilo kaj korpa konservilo. Li solvis sian problemon per uzo de pura olivoleo, kaj li resaniĝis. Sed kiam li havis pli ol sesdek jarojn, li spertis, ke li ne povis salti de vagono al la tero sen doloro. Tiam denove li turnis sin al olivoleo, kaj li oleumis siajn artikojn.

Laŭ Prof. Hatema, Diamond vegetaraniĝis dum sia 56-a jaro, sed Diamond ne mencias tion rekte; li nur diras, ke li ne plu uzis viandon de mortigitaj bestoj. Lia sistemo de olivoleumado estas jena: Lavi sin starante per malseka viŝtuko, kiu surhavas sapon, aŭ per lavganto. Lavetu la viŝtukon, kaj eltordu la akvon, poste frotu la tutan korpon per la malseka viŝtuko (lavganto), kelkfoje ripetante ties laveton en malvarma akvo. Poste uzu sekan viŝtukon, aŭ lav-broson, ĝis la haŭto fariĝas ruĝa, do la sango venu en la haŭt-surfacon. Kaj nun li aplikis la olivoleon, ĝis la oleo estis absorbita en la haŭto, do frotante ĝin en la haŭton ĝis ĝia malapero. Poste tuj sekvas enlitiĝo, por lasi la olivoleon efiki. Ripetu la procedon ĉiumatene ĝis tuta resaniĝo.

Diamond skribas en sia libro, ke la spirado de freŝa aero, manĝado nur dufoje tage, kaj la trinkado de pura akvo (prefere distilita), estas grava por tiuj, kiuj deziras vivi sane kaj longe. Li ankoraŭ mencias, ke li neniam fumis, neniam

trinkis alkoholaĵojn, teon, kafon, kaj ke li neniam tromanĝis. Li rememorigas la leganton al ekzemplo de homo, kiu estas tre zorgema pri la manĝaĵoj, kiujn li donas al sia ĉevalo – sed la sama homo ne zorgas pri sia propra manĝaĵo, krome li ofte per nekonvenaj nutraĵoj troplenigas sian stomakon...

El la sekvanta parto de la libro ni komprenas, ke Diamond vere regajnis sian sanon, danke al la ŝanĝo de sia dieto ĉefe, kaj ke li krom la oleumado samtempe komencis regulan korp-ekzercadon. Hotema ne mencias precize la fonton de siaj informoj, sed li rakontas, ke kiam Diamond havis 108 jarojn, li biciklis aŭ marŝis tage 20 mejlojn (pli ol 30 kilometrojn).

Fine, la libro atentigas pri tio, ke kiu volas vivi sane kaj longe (kaj kiu ne dezirus tion?!), tiu devas praktikadi ĉion el la menciitaj aferoj, ne nur parton – estu do zorgema pri la spirado en pura aero, atentu pri la kvalito kaj ĝusta kvanto de la manĝaĵoj, kiujn vi uzas – trinku nur distilitan akvon, aŭ naturan fontan, kaj sukojn de fruktoj, dume praktikadu ĉiutage regule korp-ekzercadon.

Jen – bonan sanon!

* * * * *

Vortoj pri Prof. Hilton Hotema:
"Profesoro Hilton Hotema" estis la verkista nomo de George R. Clements. Li ankaŭ uzis la plum-nomon "Kenyon Klamonti". Li verkis multe pri la sano kaj mistikismo. Li mortis en 1970 dum sia 94-a vivjaro ĉe Sebring, Florida. Prof. Hotema komencis sian karieron kiel vojaĝanta pastoro, kaj poste li famiĝis kiel laŭnatura kuracisto kaj kiromancianto. Li estis ankaŭ sperta muzikisto kaj samtempe pretiganto de bonsonaj violonoj. (EĤO)

FLEGADO DE ASTMO

El "Washington Post", 31 Aŭgusto 1971:
"Kuracisto venkas en flegado de astmo"
90-jara kuracisto naskita en Ruslando, sed nun loĝanta en Aŭstralio, venkis en sia longa lukto por ricevi oficialan agnoskon de sia metodo por por flegi astmon.

Finfine, tiu venko de D-ro Alexandro James alvenis sub la formo de oficiala monhelpo de la registaro por subteni hospitalon por la studo de liaj metodoj. Dum jaroj, D-ro James batalis kontraŭ oficistoj (estraranoj) pri sia metodo, kiu plejparte konsistas el eduko al astmo-pacientoj kiel spiri. La aŭstraliaj kuracistoj, kiuj ĝenerale fidas nur je drogoj por la traktado de tiu malsano, neniam apogis lian metodon.

D-ro James asertas, ke li resanigis milojn da astmopacientoj sen uzo de drogoj, kaj juĝinte laŭ la nombro de pacientoj, kiuj venas al lia kliniko el la tuta mondo, liaj asertoj ŝajnas sufiĉe fidindaj. Kiam nova paciento venas, D-ro James tuj igas lin demeti la zonon, ĉar laŭ li, homo kiu malfacile spiras, devas ankoraŭ ne malfaciligi sian spiradon per konstrikto je la diafragmo. Tiam li malpermesas la uzadon de ĉiu ajn drogo, igas la pacientojn fari serion de ekzercoj, kaj aplikas sian "vibroterapion". Lia atendolisto nombras 3.000 pacientojn kaj multaj pluaj miloj asertas, ke ili estas resanigitaj de D-ro James. (Docal, Usono)

LIBERTEMPA INTERŜANĜADO

En la 2-a numero de EV ni alvokis vin fondi Sekcion, kiu zorgus pri reciproka interŝanĝado de esperantistaj vegetaranoj dum libertempo, en agrabla, frateca medio. Al nia redakcio venis la unuaj eĥoj, certe venos ankoraŭ ankaŭ aliaj. Jen la bazo de la Sekcio formiĝas. Ĉi-sube la unuaj tri adresoj:

s-ro Chr. Fettes, Irlando (lia adreso en nia gazeto konata)
s-ro A. Ramirez Teruel, Garbinet 35-2-0 dcha, ALICANTE, Hispanio.
s-ro Ernesto Váňa (lia adreso en EV)

Interesuloj skribu afable al la adresitoj. Ni atendas ankaŭ vian afablan aliĝon! Skribu frue!

"Kiu estas kruela al bestoj, tiu ne estas bona homo" – Artur Schopenhauer.

LA VERO PRI LA VEGETARISMO

de S-ino Martine van den Toorn-van Dam

La libro estas mendebla ĉe la aŭtorino ĉe: Noorderdiep 489, WALTHERMOND –DR, Nederlando.

Nia juna samideanino, espereble frue nia kunlaborantino, eldonis en nederlanda lingvo interesan libron, kies enhavon ni ĉisube prezentas al niaj karaj legantoj. Espereble la verko aperos frue ankaŭ en Esperanto, kaj plej frue ĝiaj ĉapitroj sur paĝoj de EV.

Enhavo

AL NOVAJ INTERESULOJ pri EV bv. montri nian bultenon, sed ne petu de ni 'provekzempleron senpagan' – bv. kompreni, ke tio estas el nia komuna kaso! Do perdo, kaj ĉiu numero devas praktike servi, ne perdiĝi senutile! Tamen ni volonte sendos ekzempleron al tiu, kiu serioze interesiĝas, kaj pagos al ni, sed estas nekomprenebla afero, ke kiam ni de nepagintoj repetis la ekzempleron de EV, venis respondo: 'Mi forĵetis ĝin'. Ĉu ili havis rajton forĵeti tion, kion ili ne pagis? Ilia devo estis la gazeton resendi, sed ne forĵeti fremdan havaĵon.

MI REKUNIGIS ROMPITAJN FINGROJN PER DROGHERBOJ

He Jinggie

Mi estas kuracisto de la hospitalo de Ĝonghin-komunumo de Guangdong-provinco. De tri jaroj mi faris laboron pri rekunigo de rompitaj fingroj per drogherboj, kaj ricevis rimarkindan rezulton. En kuracado al 13 pacientoj de fingrorompiĝo, mi resanigis 11, kaj ĉe la du aliaj montriĝis bona efiko.

Iun tagon antaŭ tri jaroj, komunumano-malriĉkamparano venis al la hospitalo, por ke ni rekunigu lian rompitan fingron. Tiam ni trovis nin senrimedaj por lin helpi, ĉar ne estis "efika medikamento", ni faris al li nur seninfektigon kaj tiel forsendis lin. Post tio mi pensis, ke laŭdire drogherboj estas trezoro kaj povas kuraci multajn malsanojn, ĉu tiuj povas ankaŭ rekunigi rompitajn fingrojn? Sed alia penso venis al mi: mi ne vizitis medicinan lernejon. Kiel mi povus esti kompetenta en tio sen fundamenta scio kaj sperto? Poste, iu komunumano-malriĉkamparano iam suferinta je fingrorompiĝo diris al mi, ke vojo formiĝas de paŝado de homoj, se oni kuraĝas praktiki, ili certe rikoltos sukceson. Sub stimulo de la maljuna malriĉkamparano mi ripetade studis la instruon de Prezidanto Maŭ: "Se vi volas akiri scion, vi devas partopreni la praktikon ŝanĝi la realon." Dank' al tio, mi ekkonis plie, ke nur se ni kuraĝas agi, lerni en agado, agas en lernado kaj konstante praktikas, ni certe akiros sperton en la praktikado. Mi montriĝis timema antaŭ malfaciloj kaj ne kuraĝis agi ĉefe pro tio, ke mi ne partoprenis praktikon.

En rekunigo de rompitaj fingroj oni devas kapti unue ŝlositan punkton. Laŭ mia sperto en kuraca praktiko, mi opiniis, ke por rapide rekunigi la oston, karnon, nervojn de rompita fingro, estas necese unue restarigi kaj akceli ĝian sangcirkuladon, por ke ĝi akiru sufiĉan nutron, rapide eliminu malfreŝaĵon, kaj evitiĝu nekrozo de histoj. Tial, estas necese serĉi antaŭ ĉio drogherbojn utilajn al revivigo kaj akcelo de sangcirkulado. Mi profundiĝis en amasojn, kolektis dekkelkajn efikajn receptojn kiuj kuracas kontuzon kaj tranĉvundon, restarigas sangcirkuladon kaj kreskigas karnon, kaj elektis el ili kelkajn drogherbojn por rekunigi rompitajn fingrojn.

Unue, mi faris eksperimenton ĉe hundo, sed mi malsukcesis. Mi estis deprimita kaj ne volis fari plu tian eksperimenton. Sed poste mi pensis, ke fari eksperimenton ne estas por individua profito, sed por efektivigo de la granda strategia principo de Prezidanto Maŭ "sinprepari kontraŭ milito, sinprepari kontraŭ naturaj katastrofoj kaj fari ĉion por la popolo", tial mi serioze analizis la tutan procedon de la eksperimento, trovis la kialon de la malsukceso, daŭrigis la eksperimenton kaj akiris unuapaŝan sukceson.

Iufoje, la montra fingro de la dekstra mano de kamarado de la traktora stacio de Ĝonghin-komunumo estis rompita de traktora maŝinpeco kaj estis ligita nur per iom da haŭto. Mi rapide seninfektigis la vundon kaj ĝuste rekunmetis la rompitajn partojn de la fingro, ŝmiris ĝin per drogherbaĵo kaj bandaĝis kaj faris pri ĝi detalan observadon ĉiutage. Post kvin fojoj de ŝmirado en dek tagoj la rompita fingro jam estis sukcese rekunigita. Pere de la klinika eksperimento mi trovis kaj pruvis la efikon de la drogherboj por sukcesa rekunigo de rompitaj fingroj. Sed laŭ la vidpunkto pri divido de unu en du mi trovis, ke tiu recepto havas mankojn. Ekzemple, ĉar la karno ĉe la kunigita loko kreskis tro rapide, post rekunigo de la rompita fingro formiĝis karnoringo kiu malhelpas movon de la fingro. Por solvi la problemon, mi profundiĝis en kelkajn brigadojn, modeste petis konsilojn de veteranaj kamparanoj, kiuj havas sperton pri uzado de drogherboj, kaj resumis sperton kune kun la amasoj. Post ripetada eksperimento en pli ol tri monatoj la recepto pli kaj pli perfektiĝis.

– "El Popola Ĉinio"

- -

NIA BULTENO, n-roj 1 kaj 2, estis senditaj al ĉiuj, senkonsidere ĉu oni pagis, aŭ ne. Bedaŭrinde la enlanda poŝto ne ĉie kaj ne al ĉiu enmanigis la bultenon, do bonvolu kompreni, ke ni ne estas kulpaj pri tio, se vi ne ricevis ĝin. En okazo, se iu ne ricevis iun numeron, ni rekomendas, ke ĝi estu petata prunte de la landa peranto, por povi tralegi ĝin kaj por esti informita pri ĉio.

La landajn reprezentantojn, resp.perantojn, ni petas, ke ili af.frue precizigu la nombron de abonintoj-donacintoj por sia lando, por ke ni superflue ne sendu la bultenon al tiu, kiu ĝin ne subtenis, ne abonis. Ni petas la novan nomarliston de abonintoj sendi al la eldonanto laŭeble plej frue. Anticipe sinceran dankon!

EL LETEROJ DE NIAJ LEGANTOJ

Mi ĵus tralegis biografion de Leonardo da Vinĉi de A. L. Altaev "Antaŭe de jarcentoj". Sur la paĝo 198-a estas dirite:... Leonardo da Vinĉi ne manĝis viandon. "Granda krueleco – diris la pentroartisto al siaj lernantoj – formanĝi vivantajn estaĵojn, kiujn ni ne kapablas krei. Ĉu la naturo por tio altigis la homon per racio super animalojn, ke li fariĝu pli kruela, ol sovaĝaj bestoj?" (E. Kiselev, Sovetunio)

Nia kara Vegetarano vere malfruiĝis, sed ni scias, ke nek vi, nek la eldonanto kulpas pri tio – ja la cirkonstancoj ofte ŝanĝas nian intencon. Ĉefas, ke ĝi alvenis, kaj kredu: mi je unu spiro forglutis ĝian enhavon! Kaj ree ĉio, vere ĉio en ĝi estas tre interesa por mi. Do ĝoju tiel vi, kiel la eldonanto, ke vi ambaŭ per viaj persistaj volo kaj klopodo ĝojigas nin, vegetaranojn, en la vasta mondo. Tamen, bedaŭrinde, ŝajnas al mi, ke abonantoj-donacintoj ne estas ankoraŭ multnombraj. Sed ni esperu, ke nia kara Vegetarano disvastiĝos kaj atingos ĉiun vegetaranon en la mondo. (St. D. Minĉev, Bulgario)

(Kara amiko Minĉev, ni esperas kune kun vi ankaŭ! –)

Mi ricevis la 1-an kaj 2-an n-rojn de nia tre ŝatata Esperantista Vegetarano. Ĝi per sia bela papero, pura kaj bona preso (kvankam ie-tie kun pres-eraroj) kaj pro sia riĉa enhavo tre plaĉas al mi! Mi laŭ miaj non-eblecoj neniam rifuzos aboni ĝin, sed male, kvankam mi estas simpla agrikultura pensiulo.

Por mi vegetarismo estas vivo, ĉar al ĝi mi dankas mian pluan vivon. Nome, en jaro 1919 mi tre malsaniĝis, kiam la kuracisto diris, ke mia vivo estas jam mallonga, kaj miaj proksimuloj estu preparitaj je ĉio. Sed jen – danke al vegetarismo, suno kaj bona aero, mi estas viva, kaj ekde 1924 ĝis nun mi partoprenas la laboron en nia kooperativo.

Do mi havas kialojn kredi, ke viando ne estas taŭga nutraĵo por la homo. Sed fruktoj, legomoj, terpomoj, nuksoj, grenoj estas la plej utilaj nutraĵoj. Viando en mallonga tempo putriĝas, veneniĝas, sed vegetaĵoj eĉ post longa tempo konservadas sian agrablan aromon, koloron, guston. Tiaj estas miaj sperto kaj konvinko de 71-jarulo.

Fine mi el sincera kaj pura koro dankas al la por mi nekonataj personoj, kiuj afable sendis al mi la belan revuon Vegetarano, mi bondeziras al tiuj bonaj amikoj firman sanon, feliĉan vivon, ke ili longe povu zorgi pri nia bela kaj kara revuo Vegetarano! Sincere via amiko – St. Iv. Bakarov, Bulgario.

(Kara amiko, ni kore dankas al vi pro viaj bondeziroj, kaj ni ankaŭ reciproke al vi deziras ĉion bonan, longan sanon, ke vi povu ĝoji kaj kunlabori pro nia-via Vegetarano! Skribu ofte pri viaj vivsperto kaj vivmaniero – laŭsezona nutrado – instigu al tio ankaŭ viajn geamikojn. Ni salutas vin ĉiujn en la strato 'Vegetarianska' en Plovdiv, en la iama veget.kolonio!)

Via bonega revuo "EV" n-ro 2, kiu mistere atingis min, jam estas tralegita de komenco ĝis la fino! Ĉar mi ne povas danki al la sendinto, kies adreso ne estis sur la koverto, mi denove skribas al vi, kaj ankoraŭ foje dankas tutkore. Verkonfese, la revuo estas tre interesa, kaj ĝi ege plaĉas al mi! – Logas min ankaŭ la informoj pri homoj, kiuj pere de vegetarismo sukcesis relative longe kaj sane vivi – Kaj kiu ja ne dezirus tion?!

Pro kio mi povas esti dankema al vegetarismo mem? – Dum kelkaj jaroj mi sentis strangajn kapdolorojn preskaŭ ĉiam, kiam mi legis ian seriozan sciencan libron. Ankaŭ min turmentis kapturniĝo ĉiam, kiam mi restis kaŭranta kelkajn minutojn. Neniu kuracisto trovis la kialon de tio ĉio. Kaj post enkonduko de veget.vivmaniero mi estis de ĉio savita! Bedaŭrinde, ke mi ne pli frue komencis tiun vivmanieron, kiam mi ankoraŭ pro la malsano ne ŝanĝis mian profesion. Tamen mi estas kontenta en mia nuna laboro – ĉefas, ke la malsano min ne ĝenas!

Mi finas, kun espero, ke nia kara revuo daŭre vivos kaj prosperos. Tial mi elkore deziras al vi plenan sukceson en via nobla laboro kaj ĉion plej bonan en via persona vivo! – Sincere via, Angelė Judickienė, Litovio, USSR.

(Kara samideanino – Mi ankaŭ esperas, ke nia bulteno vivos kaj prosperos, tion pruvas la sindonaj esprimoj en leteroj, kaj la malavaraj mondonacoj por nia eldona fondaĵo. – Reciproke mi ankaŭ deziras al vi ĉion bonan kun sincera danko pro viaj afablaj vortoj kaj sendaĵo! – erva –)

Permesu al mi sincerajn, kaj malkaŝajn vortojn: Siatempe vi promesis, ke vi klopodos iam, revigligi la TEVA-organizaĵon, kaj ke vi klopodos re-eldoni la revuon 'Esperantista Vegetarano'. Vi faris grandegan antaŭ-laboron – skribis leterojn kaj

kartojn al centoj da adresoj – klopodis kontakti kun iamaj membroj – vi elspezis multe da mono – oferis liberan tempon – kaj vi SUKCESIS plenumi vian promeson.

Tion povas certigi ne nur mi mem, sed ankaŭ la aliaj, kiuj volis kaj volas kunlabori, kaj kontribui per donacoj.

NE estas VIA kulpo, ke la cirkonstancoj intertempe tiel komplikigis la eldonan laboron, kiel en via lando, tiel ankaŭ ĉe personoj en pliaj landoj. S-ro Fettes certe havis la bonan volon labori por TEVA kaj EV.

Vi mem, kara s-ro Váňa, faris ĉion eblan, sed la cirkonstancoj estas bedaŭrinde pli fortaj. Do, ne ĉagreniĝu. Ni, unuopuloj-idealistoj estas tre malgrandaj figuroj en la granda ludo de la sorto. Povas esti, ke venos iam la ebleco, povi labori sen limoj kaj sen malfacilaĵoj. Via, W. Laukal, Germanio.

Al s-ino Ottoline Landheer v.d. Vies, Nederlando, ni elkore dankas pro la sendita belega katalogo de bongustaj kaj belegaj bulboj, cepoj kaj aliaj legomoj, kiuj certe ankaŭ ege plaĉis al iu kontrola organo, ĉar la katalogo ne venis al ni . . . Samtiel ni sincere dankas al ŝi pro la bonega kunlaboro de Reprezentanto-Peranto, kaj precipe pro la varbado de novaj legantoj por nia EV, kaj novaj donacintoj.

En la lasta tempo cirkulas en Sovetunio interesa filmo pri kuracado de malsanoj laŭ jogaj metodoj (vegetarismo kaj korpekzercado). En la filmo Prof. Jurij Sergeeviĉ Nikolaev demonstracias kuracadon de malsanuloj per jog-metodo en sia institucio.
(E. Kiselev, Sovetunio)

Kara amiko – mi ĵus ricevis la 2-an n-ron de Esp. Vegetarano, kiun mi tralegis kun granda ĝojo, kaj tuj mi sendas al vi kelkajn pensojn pri vegetarismo.

Mi estas vegetarano ekde 1911 (naskita en 1894). Post malsano en mia junaĝo mi decidis – laŭ broŝuro de L. N. Tolstoj "La unua ŝtupo" – ne plu manĝi viandon.

Vere, la unua ŝtupo por sana, racia kaj morala vivo, estas vegetarismo – ĝia interna ideo. Pli ol 60 jarojn mi spertis, ke homo estas kreita por manĝi fruktojn, legomojn, semojn, grenojn – Vegetarismo estas la unua ŝtupo por vivi laŭnature. La dua ŝtupo en ĝi estas vivi per nutraĵoj naturaj, sanaj, nekuiritaj. En fruktoj, legomoj kaj semoj ĉiaspecaj estas koncentrita sun-energio, kaj ili povas kuraci malsanojn. Sed kuiritaj perdas la sunenergion!

En j. 1929 mi vizitis vian landon, Ĉeĥoslovakion, dum la Internacia Vegetarana Kongreso, kaj mi prelegis tie je la temo "Vegetarismo – la unua ŝtupo por spirita vivo" en Esperanto. Tie mi konatiĝis kun vegetaranoj el tuta mondo. Tiutempe en Bulgario estis forta vegetarana unuiĝo kaj movado, precipe sub la influo de ideoj de L. N. Tolstoj kaj Universala Blanka Frataro. Nur en Sofio estis tiam dek vegetaraj restoracioj, en Plovdiv tri, ankaŭ en aliaj urboj, kiel Varna, Burgas, Stara Zagora, k.a. Antaŭ mil jaroj la 'bogomiloj' en Bulgario kaj aliloke estis ambaŭ vegetaranoj laŭ etikaj kaŭzoj.

Ni ne mortigu, sed vivu feliĉan, sunplenan vivon! (P. G. Pamporov, Bulgario)

La unuajn du numerojn de Vegetarano mi ricevis – dankon, kaj mi ĝojas je pluaj. Koncerne la enhavon, estus bone, se tiuj, kiuj skribas pri longaĝeco, diradus ion pli detale pri siaj propraj metodoj de vivo, reĝimo, laboroj, ŝatokupoj (hobioj) en siaj grandaĝaj jaroj, ĉar ĉio influas la longaĝecon, ne nur la vegetarismo sola. Mankas do tie kompleksaj (eĉ se nur laikaj) studoj, kiuj povus diversaĵojn diri al la ceteraj legantoj. (MUDr Černý, Ĉeĥoslovakio)

Antaŭ du tagoj mi aŭdis el radio, ke eminenta Kanada sciencisto Ŝesberg (fonetike, kiel mi aŭdis la nomon) nun estas en Sovetunio, kaj al li estas atribuita la Nobel-premio. Rakontante lian biografion oni menciis, ke li estas vegetarano. Eble iu el Kanado povus al ni diri pri la menciita sciencisto pli multe? (E. Kiselev, USSR)

. . . Mi baldaŭ donos al s-ano Damjanov mian mondonacon por TEVA kaj EV. Sed speciale kaj nepre mi devas gratuli al vi pro via bona redaktado de nia gazeto. . . Ne konsideru miajn vortojn kiel ĝentila flato, sed sciu, ke tion diras postulema kaj kritikema leganto! (M. Panĉev, Bulgario)

Kara amiko – dankon pro via rekono, ankaŭ pro via jam certe plenumita promeso de la donaco! Ĝojigas min, ke vi estas kontenta je nia gazeto. erva.)

- -

"Unu viandomanĝanta homo bezonas tiom da tero, kiom sufiĉas por vivteni dek vegetaranojn." Univ. Prof. Dr. Johannes Ude.

Multobligis Fellowship Press, Gloucester, Britujo